

高中体育

一、选择题（每题 2 分，共 15 题，30 分）

1. 下列哪种运动项目主要锻炼的是上肢力量？（ ）

A. 跳绳 B. 仰卧起坐 C. 引体向上 D. 慢跑

答案：C 解析：引体向上主要依靠上肢和肩部的力量将身体向上拉起，能有效锻炼上肢力量。跳绳主要锻炼的是协调性和下肢力量；仰卧起坐主要锻炼腹部肌肉；慢跑是全身性的有氧运动，主要锻炼心肺功能和下肢耐力。所以选 C。

2. 人体运动系统的组成是（ ）

A. 骨、骨骼肌 B. 骨、骨连结、骨骼肌 C. 骨、骨连结、肌肉 D. 骨骼、关节

答案：B 解析：人体运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成。骨通过骨连结构成骨骼，骨骼肌附着在骨上，在神经系统的支配下收缩舒张，牵动骨绕关节运动。肌肉包含骨骼肌、平滑肌和心肌等，这里说的运动系统组成应明确是骨骼肌。所以选 B。

3. 队列练习中，“立正”的口令属于（ ） A. 短促口令 B. 断续口令

C. 连续口令 D. 复合口令

答案：A 解析：短促口令的特点是只有动令，发音短促有力，如“立正”“稍息”等。断续口令是把一个完整的口令分成几段，中间有适当停顿；连续口令的动令拖音较长；复合口令兼有断续口令和连续口令的特点。所以选 A。

4. 下列属于篮球进攻技术的是（ ）

A. 阻挡 B. 盖帽 C. 抢断 D. 运球

答案：D 解析：运球是篮球进攻时控制球、推进球的重要技术。阻挡是防守犯规动作；盖帽和抢断属于防守技术，用于阻止对方进攻或获得球权。所以选 D。

5. 运动中出现腹痛，一般采用的方法是（ ）

A. 加快运动速度 B. 继续坚持运动 C. 减速慢跑，加深呼吸，按压疼痛部位 D. 立刻停止运动

答案：C 解析：运动中出现腹痛时，加快运动速度或继续坚持运动可能会加重腹痛，立刻停止运动也不是最佳做法。通常应减速慢跑，加深呼吸，以调整呼吸节奏，同时按压疼痛部位，缓解疼痛。所以选 C。

6. 下列哪种维生素与视力有关？（ ）

A. 维生素 A B. 维生素 B C. 维生素 C D. 维生素 D

答案：A 解析：维生素 A 对视力有重要作用，缺乏维生素 A 可能会导致夜盲症等视力问题。维生素 B 族参与人体新陈代谢等多种生理过程；维生素 C 具有抗氧化等作用；维生素 D 主要促进钙的吸收。所以选 A。

7. 体育教学中，为了更好地展示方向、路线变化复杂的动作，一般可采用的示范面为（ ）

A. 正面示范 B. 侧面示范 C. 背面示范 D. 镜面示范

答案：C 解析：背面示范有利于展示方向、路线变化复杂的动作，因为学生可以跟随教师的动作轨迹，看清动作的方向和路线。正面示范适用于展示动作的正面形态；侧面示范适用于展示动作的侧面结构；镜面示范常用于简单动作的教学，所以选 C。

8. 足球比赛中，球员在本方罚球区内犯规，应判罚（ ） A. 间接任意球 B. 直接任意球 C. 点球 D. 界外球

答案：C 解析：在足球比赛中，球员在本方罚球区内犯有可判为直接任意球的犯规时，应判罚点球。间接任意球是在一些特定犯规情况下判罚；直接任意球是在罚球区外犯规时的一种判罚；界外球是球出边线后由对方球员掷出的球。所以选 C。

9. 决定跑速的主要因素是（ ）

A. 内力 B. 外力 C. 步长和步频 D. 起跑和加速跑

答案：C 解析：跑速的快慢主要由步长和步频决定。步长是每一步的距离，步频是单位时间内的步数，两者的乘积就是跑速。内力和外力是影响跑步的力的因素，但不是决定跑速的主要因素；起跑和加速跑只是跑步过程的一部分，所以选 C。

9. 下列哪项不属于体育教学原则？（ ）

A. 健康第一原则 B. 因材施教原则 C. 循序渐进原则 D. 以教师为中心原则

答案：D 解析：体育教学原则包括健康第一原则、因材施教原则、

循序渐进原则等。现代体育教学强调以学生为中心，充分发挥学生的主体作用，而不是以教师为中心。所以选 D。

11.体育教学中，如何激发学生的学习兴趣，培养学生的终身体育意识，体现了教师的（ ）能力。

A. 教学组织 B. 教学创新 C. 教学评价 D. 教学研究

答案：B 解析：教学创新能力体现在教师能够采用新颖、独特的教学方法和手段，激发学生的学习兴趣，培养学生的终身体育意识。

教学组织能力主要是指教师对教学过程的安排和管理；教学评价能力是对学生学习效果和教学质量的评估；教学研究能力是教师对教学问题进行研究和探索的能力。所以选 B。

12.在体育教学中，教师根据学生的个体差异，制定不同的教学目标和教学方法，这体现了（ ）原则。

A. 因材施教 B. 循序渐进 C. 直观性 D. 巩固性

答案：A 解析：因材施教原则要求教师从学生的实际情况、个别差异出发，有的放矢地进行有差别的教学，使每个学生都能扬长避短，获得最佳的发展。循序渐进原则强调教学要按照学科的逻辑系统和学生认识发展的顺序进行；直观性原则是指在教学中通过引导学生观察所学事物或图像等，使学生获得感性认识；巩固性原则是指教学要引导学生在理解的基础上牢固地掌握知识和技能。所以选 A。

13.篮球比赛中，持球队员突破对手后，遇到对方补防时，及时将球传给进攻位置最佳的同伴进行攻击，这种配合称为（ ）

A. 传切配合 B. 突分配合 C. 策应配合 D. 掩护配合

答案：B 解析：判断依据是各种配合的定义。突分配合就是持球队员突破对手后，遇到对方补防时，及时将球传给进攻位置最佳的同伴进行攻击。传切配合是传球后切入接球进攻；策应配合是有策应队员接球后再配合；掩护配合是用身体挡住防守队员为同伴创造进攻机会，所以选 B。

14. 体育与健康课程是学校课程的重要组成部分，它具有鲜明的

() A. 基础性、健身性、实践性 B. 基础性、普及性、综合性 C. 健身性、普及性、实践性 D. 健身性、综合性、实践性

答案：A 解析：解题思路为依据体育与健康课程的性质来判断。体育与健康课程具有基础性，是学生全面发展的基础；健身性，着重于学生身体的锻炼和健康；实践性，强调通过身体活动来实现教学目标。而普及性并非其鲜明特性，所以答案选 A。

15. 体育课程标准中，水平四对应的是 ()

A. 小学 3 - 4 年级 B. 小学 5 - 6 年级 C. 初中 7 - 9 年级 D. 高中 10 - 12 年级

答案：C 解析：体育与健康课程标准中，水平一对应小学 1 - 2 年级，水平二对应小学 3 - 4 年级，水平三对应小学 5 - 6 年级，水平四对应初中 7 - 9 年级，水平五对应高中 10 - 12 年级。所以选 C。

二、判断题（每题 2 分，共 20 分）

1. 体育锻炼可以促进身体的生长发育，增强体质。（ ）

答案：正确 解析：体育锻炼能够刺激骨骼生长，增强肌肉力量，提高心肺功能等，从而促进身体的生长发育，增强体质。所以该说法正确。

2. 运动前不需要进行热身活动。（ ）

答案：错误 解析：运动前进行热身活动可以使身体各器官系统提前进入运动状态，增加关节的灵活性，提高肌肉的温度和弹性，减少运动损伤的发生。所以该说法错误。

3. 篮球比赛中，走步是一种违例动作。（ ）

答案：正确 解析：在篮球比赛规则中，走步是指球员在持球移动时违反了规定的步伐，属于违例动作。所以该说法正确。

4. 人体的呼吸系统由呼吸道和肺组成。（ ）

答案：正确 解析：呼吸系统包括呼吸道（鼻腔、咽、喉、气管、支气管）和肺，呼吸道是气体进出肺的通道，肺是进行气体交换的场所。所以该说法正确。

5. 足球比赛中守门员可以用手触球的范围仅限于本方罚球区内。

（ ） 答案：正确 解析：在足球比赛规则中，守门员在本方罚球区内可以用手触球，但在罚球区外，守门员和其他球员一样，不能用手触球。所以该说法正确。

6. 队列练习中，“向后转”的动作是身体向后旋转 180 度。（ ）

答案：正确 解析：在队列练习中，向后转的规范动作就是身体向后旋转 180 度。所以该说法正确。

7. 体育教学中，只要注重技能传授就可以了，不需要关注学生的情感体验。（）

答案：错误 解析：体育教学不仅要传授运动技能，还要关注学生的情感体验，培养学生的体育兴趣、意志品质和团队合作精神等。全面关注学生的身心健康和综合素质发展是体育教学的重要目标。所以该说法错误。

8. 运动后大量饮水可以快速补充水分和能量。（）

答案：错误 解析：运动后大量饮水会加重心脏和肾脏的负担，而且可能会导致水中毒。运动后应少量多次饮水，并且可以适当补充含有电解质的饮料，以补充运动中流失的水分和电解质。所以该说法错误。 拓展提升（共 2 题）

9. 学校体育应该积极引入新兴体育项目，以满足学生多样化的需求，这符合体育课程改革的方向。（）

答案：正确 解析：随着社会的发展和学生需求的多样化，引入新兴体育项目可以丰富体育课程内容，激发学生的学习兴趣，提高学生的参与度，符合体育课程改革强调的以学生为中心、注重学生全面发展的方向。所以该说法正确。

10. 体育教师只需要具备良好的运动技能，不需要具备教育教学能力。（）

答案：错误 解析：体育教师不仅要具备良好的运动技能，还需要具

备教育教学能力，如教学设计、课堂组织、教学评价等能力，才能有效地将运动知识和技能传授给学生，实现体育教学的目标。所以该说法错误。

三、简答题（每题 10 分，共 30 分）

1.简述体育教学中预防运动损伤的方法？

答案：

做好充分的准备活动：通过准备活动可以提高身体的温度，增加关节的灵活性和肌肉的弹性，减少运动损伤的发生。准备活动的内容应根据教学内容和学生的身体状况进行合理安排，一般包括一般性准备活动和专项准备活动。

加强安全教育：在体育教学中，教师要向学生传授正确的运动知识和技能，讲解运动损伤的危害和预防方法，提高学生的安全意识。同时，要教育学生遵守课堂纪律和运动规则，不做危险动作。

合理安排教学内容和运动负荷：教学内容的安排要符合学生的年龄、性别、身体状况和运动能力，避免过度疲劳和运动损伤。运动负荷的安排要遵循循序渐进的原则，逐渐增加运动强度和运动时间。

提供良好的教学环境和设施（检查场地道具安全性）：教学场地要平整、干燥、无障碍物，体育器材要完好无损、安装牢固。教师要定期检查教学环境和设施，及时发现和排除安全隐患。

2.简述羽毛球正手发高远球动作要领？

答案：

准备姿势：侧身对网，左脚在前，右脚在后，两脚与肩同宽，

重心落于右脚。左手自然上举保持平衡，右手持拍屈臂举至右肩上方，拍头略高于额头。

引拍动作：大臂带动小臂向后上方回环引拍，身体充分伸展呈“背弓”状。

击球点与发力：击球点在右肩前上方最高点，手臂自然伸直。通过蹬地转体、腰腹发力，大臂带动小臂向前上方鞭打挥拍，手腕快速闪动击球。

随挥动作：击球后，球拍顺势向左下方挥动，身体重心前移至左脚，右脚随惯性向前迈步。

3.请编排 5 支队伍参与篮球单循环比赛各轮次竞赛程序表？

答：

0-5 0-4 0-3 0-2 0-1

1-4 5-3 4-2 3-1 2-5

2-3 1-2 5-1 4-5 3-4

四、案例分析（20 分）

在一次高中体育篮球教学课上，教师组织学生进行 3 对 3 篮球比赛。在比赛过程中，一名学生由于争抢篮板球时与另一名学生发生碰撞，摔倒在地，导致手腕扭伤。请分析该案例中可能存在的问题？并提出相应的预防措施？

答案：

可能存在的问题：

准备活动不充分：学生在进行激烈的篮球比赛前，可能没有进行足够的热身活动，身体的关节和肌肉没有充分活动开，容易在碰撞时受伤。 **安全教育不到位：**教师可能没有向学生强调比赛中的安全注意事项，学生缺乏自我保护意识和安全意识。

比赛组织不合理：教师在组织 3 对 3 篮球比赛时，可能没有考虑到学生的身体素质和技术水平差异，导致比赛过程中对抗过于激烈，增加了受伤的风险。

预防措施：

做好充分的准备活动：在篮球教学课中，教师要安排足够的时间让学生进行准备活动，包括一般性准备活动和专项准备活动，如慢跑、关节活动、篮球基本技术练习等。

加强安全教育：在教学过程中，教师要向学生讲解篮球比赛中的安全注意事项，如避免危险动作、注意保护自己 and 他人等，提高学生的安全意识。

合理组织比赛：教师要根据学生的身体素质和技术水平，合理分组进行比赛，避免实力悬殊过大，减少比赛中的激烈对抗，降低受伤的风险。

解析：从案例中可以看出，准备活动、安全教育和比赛组织是导致学生受伤的可能因素。相应的预防措施也是针对这些问题展开，做

好准备活动从生理上预防，加强安全教育从意识上预防，合理组织比赛从比赛安排上预防，这样能有效减少类似运动损伤的发生。

